

УДК 796.015

Мусієнко Н. О.¹, Кубатко А.І.²

¹ студ. гр. ФЕУ-912, Національний університет «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна

² наук. керівник - канд. пед. наук, доцент, доцент каф. ФКОНВС,
Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя,
Україна

РЕБЕФІНГ – НЕТРАДИЦІЙНА МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕННЯ

Ребефінг – ребефінг (англ. Rebirthing, повторне народження) - дихальна психотехніка, створена на початку 1970-х років у США Леонардом Орром.

Цей метод дихання, допомагає досягти стану гармонії та позбавити тіло, думки та почуття від стресу. Суть сеансу ребефінгу у тому, що людина за участі фахівця з ребефінгу ритмічно і поступово дихає. Під час такого сеансу енергія звільняє людину від напруги і стресу, що накопився.

Цю методику можна використовувати, як сучасний метод самопомогти та самоаналізу. Він припускає застосування певної техніки дихання для того щоб дати людині глибокі і деталізовані уявлення про її розум, тіло і емоції. В результаті цих пошуків усвідомлюються актуальні процеси підсвідомості. Так розкриваються «процеси пригнічення», і свідомість запускає процеси перетворення пригнічених станів в загальне почуття активності і сповненості енергією. Через те, що в людини тілесне і душевне взаємопов'язане, можна підняти енергетику та психічну силу через насичення крові киснем. Ребефінг дає можливість розуму і тілу обережно перебудувати себе таким чином, щоб збільшити відчуття щастя, підвищити працездатність, отримати здоров'я і відчуття внутрішню гармонію.

Особливості впливу:

Ребефінг діє на всіх рівнях: фізичному, психічному та духовному. Фізично змінюється співвідношення двоокису вуглецю і кисню в крові. Це впливає і на баланс інших хімічних елементів в організмі, тому

покращується самопочуття та діяльність усіх органів, очищується організм.

Ребефінг зачіпає найглибші рівні свідомості та підсвідомості. Процес глибокого правильного дихання дає порятунком від багаторічного стресу, що накопичився, і починається одужання.

На духовному рівні ребефінг виліковує душу, оскільки змінюється погляд життя, змінюються думки, мети. Ребефінг посилює радість життя та інтелектуальну активність, надає енергію та бадьорість. Найважливіше – підживлює життєву енергію, оскільки гармонізує її перебіг енергетичними каналами.

Ребефінг найбільш показаний:

- людям, що страждають від фізичних недуг;
- за наявності хронічних захворювань (мігрені, астми, епілепсії та ін.);

- для нейтралізації впливу наркозу;
- при погіршенні відносин з близькими та оточуючими людьми;
- якщо є бажання «розбудити» вроджені здібності;
- якщо є потреба ефективніше самореалізуватися;
- для релаксації;
- для того, щоб стати щасливішими;
- для того, щоб позбавитися депресії;
- для того, щоб позбавитися різних страхів і занепокоєння;
- для того, щоб позбутися шкідливих звичок;
- для того, щоб перемогти безсоння;
- якщо бракує сил та радості життя.

Техніка ребефінга базується на 5 елементах:

- 1) Циклічне зв'язне дихання (без пауз між вдихом і видихом).
- 2) Повне розслаблення (м'язове і психічне).
- 3) Увага до деталей, повна об'ємна увага не контрольована свідомістю. Увага повинна бути відпущена, вільна до тих відчуттів, які приходять до вас від тіла в даний момент.

4) Інтеграція в радості, гнучкість сприйняття. Інтеграція в радості - просування від негативного контексту до позитивного, від негативного сприйняття та оцінки ситуації до іншого, гнучкого, більш позитивного погляду на ситуацію. Чітке виконання техніки зміненого дихання має здатність автоматично змінювати контекст сприйняття.

5) Повна довіра до процесу ребефінга. В кожному процесі відбувається саме те, що необхідно в цей момент даній людині, повну довіру до себе, до своїх відчуттів, до тієї користі, яку ребефінг приносить здоров'ю і якості життя. Не треба свідомо щось контролювати, чимось

керувати, нехай ребефінг йде спонтанно, і він буде протікати саме так, як найбільш корисно для конкретної людини в даний момент.

Якщо людина в доброму гуморі та стані здоров'я, то з першого ж сеансу (найкраще дихати приблизно 45 хвилин) можна досягти дуже яскравих емоцій та позитивних думок. А може знадобиться й два тижні щодня пробуджувати свій організм. Сеанс ребефінгу можна використовувати, коли є нагальна проблема, коли емоційно людина пригнічена. Причинами такого стану можуть бути підсвідомі страхи чи агресивність, які утримують розум від розглядання "неприємних можливостей". А під час сеансу в людини приходить розрада - і рішення і емоційні сили для розв'язання певної проблеми. Швидше дихання спрацьовує під час голодування, коли кров не густа, а чиста і рідка, добре проходить по капілярам і насичує мозок киснем. Одразу після сеансу ребефінга можна облитися льодяною водою - це підсилює загальну оздоровчу дію.

Спробувавши цю нетрадиційну методику оздоровлення ви побачите приємну різницю - покращення самопочуття, настрою та емоційного стану, підвищення працездатності та ефективності розумової діяльності.